



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

“MÉTODO DE ACTUACIÓN ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS PROFESIONAL EN EL DOCENTE”

AUTORÍA TOMÁS DAVID PÁEZ GUTIÉRREZ
TEMÁTICA PEDAGOGÍA
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

En la actualidad el número de profesores y profesoras estresados e incluso quemados es alarmante y se incrementa año tras año. Es por ello un grave problema a subsanar tanto por su repercusión en la salud de dichos profesionales como en la calidad de la enseñanza. En este artículo mostraremos indicadores para detectar a tiempo y combatir y superar el estrés docente.

Palabras clave

Estrés

Docente

Quemado

Depresión

Método de actuación

Prevención y tratamiento

1. EL ESTRÉS

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un joven austriaco estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo".



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

Los desencadenantes específicos del estrés laboral están ligados al desempeño de una profesión, en nuestro caso a la profesión docente.

Podemos definir el estrés del profesor como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos.

Es un estado personal de excesiva activación física y psicológica, relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas de un trabajo o profesión (en nuestro caso la docente) que, cuando se cronifica, tiene repercusiones negativas para la salud

Actualmente el estrés es uno de los problemas a los que se está prestando una atención creciente. Ello es debido fundamentalmente al conocimiento de la magnitud e importancia de sus consecuencias y al mayor grado de conocimiento acerca del problema y de cómo podemos identificarlo, prevenirlo y tratarlo. Otro factor que ha ayudado a aumentar el interés por su estudio es que el estrés se ha convertido en uno de los problemas que más atentan contra los trabajadores de ciertos colectivos (como es el caso del profesorado) frente a otros factores de riesgo materiales o ambientales.

2. CAUSAS

Antes de enfrentarnos al tratamiento del estrés es fundamental que conozcamos cuáles son las causas que pueden desencadenar dicho problema.

En el día a día, los profesores nos vemos obligados a mantener la atención del alumno; responder inmediatamente a preguntas, a veces impertinentes, o actitudes agresivas de alumnos; hemos de estar alerta y manifestar actitudes dialogantes ante situaciones de conflicto con los padres u otros compañeros, y mantener un nivel adecuado de eficacia docente.

Son, por tanto, muchas, diversas y con efecto acumulativo las causas que producen estrés en el profesorado de los centros educativos, entre otras:

- Sobrecarga de tareas como son:
 - programación de las clases realizando un ajuste de los contenidos de la materia a impartir y del tiempo del que se dispone para hacerlo
 - necesidad de impartir clases de diferentes materias
 - atención a la diversidad del alumnado
 - gran carga de trabajo administrativo, más aún si el docente es tutor de un grupo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

- orientación
- organización de actividades, etc.
- La delegación de responsabilidades educativas propias de la familia al docente sin tener en cuenta que la educación debe ser una tarea compartida
- El cambio de los valores y las relaciones sociales
- La escasa valoración del profesorado y la pérdida de reconocimiento social
- El trasvase de responsabilidades al docente por falta de personal especializado
- La indisciplina y la escasa motivación de los alumnos hace que el profesor se frustre ya que trabaja sin conseguir resultados positivos
- La diversidad de alumnado
- El elevado número de alumnos por profesor (ratio superior a 25/30 alumnos) y la preocupación por su incidencia en la calidad de la educación
- La escasa implicación de los padres en el proceso de enseñanza-aprendizaje
- El menosprecio y la desautorización de la figura del docente por parte de los padres
- Las continuas reformas de las leyes de educación
- Enrarecimiento del clima de convivencia en los centros, deterioro en las relaciones profesor-profesor, profesor- alumno y profesor- padres
- La presencia de las nuevas tecnologías en los centros supone que el profesorado realice un enorme esfuerzo de adaptación y, en algunos casos, desencadena sentimientos de incompetencia y de frustración ya que los alumnos suelen poseer un mayor dominio de los avances tecnológicos que los propios profesores

De entre todas las causas, se pueden destacar: el estar pendiente del comportamiento de los alumnos, intentar captar su atención y controlar su comportamiento, tratar con la diversidad de necesidades educativas de un grupo clase, intentar motivar a los alumnos en el estudio, afrontar a los alumnos indisciplinados, superar los conflictos entre compañeros y tratar con los padres.

3. SÍNTOMAS

El principal síntoma del estrés laboral es la percepción por parte del trabajador de estar viviendo una situación que le supera y que no puede controlar. Esta situación, cuando se produce de forma continuada durante un largo espacio de tiempo, provoca lo que denominamos síndrome del quemado,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

el cual es un estado de extenuación o agotamiento que puede llegar a impedir realizar correctamente el trabajo o a realizarlo con fatiga, cansancio, irritación o depresión. Esto hace que los profesores y profesoras estresados se muestren incapaces de hacer frente a la diversidad de tareas y de necesidades educativas que su profesión les exige.

Otros síntomas del estrés docente son los siguientes:

- Sentirse mal pagado
- Sentirse desvinculado del centro donde se trabaja y de los compañeros y ser muy crítico con su entorno laboral
- Sentirse incapaz de hacer frente a problemas de indisciplina, a los alumnos con necesidades educativas especiales o al trabajo burocrático o administrativo
- Sentirse cansado y sin energía, irritado o deprimido e insatisfecho con su trabajo al acabar la jornada laboral
- Faltar al trabajo frecuentemente debido a problemas leves de salud

Es un proceso que comienza generalmente como consecuencia de:

- Una pérdida de la ilusión profesional a la que el profesor responde aumentando su esfuerzo, incrementando consecuentemente su sensación de estrés.
- Aparece irritación, tensión o miedo al aula e incluso a los compañeros y a los alumnos.
- Los profesores y profesoras quemados piensan exageradamente sobre sus normales limitaciones y tienen miedo a que sus dificultades sean percibidas por sus compañeros.

4. CONSECUENCIAS

A modo de resumen, podemos decir que las consecuencias del estrés son:

- Debilita el sistema inmunológico.
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.
- Influye en nuestro ánimo y nuestro funcionamiento.
- Distorsiona el ciclo normal del sueño.
- Contribuye al desarrollo de disfunciones sexuales.
- Destruye las relaciones interpersonales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

- Produce una sensación general de insatisfacción.

Si por un largo tiempo se padece de estrés elevado, los efectos pueden ser más severos:

- Fatiga y agotamiento
- Depresión
- Cansancio extremo
- Colapso nervioso

Los cambios que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que se produzca un cambio en las causas de las bajas laborales entre los profesionales de la educación, pues cada vez son más los docentes que al desarrollar su labor padecen dolencias de tipo psicosocial las cuales han desplazado a enfermedades tradicionales en este colectivo como son: problemas en la voz, esquelético-musculares, infecciosas, etc.

No obstante, el estado de salud, tomado globalmente, no es peor en los profesores que en otras profesiones con alto grado de estrés laboral. La característica alarmante y propia de los docentes es que, dentro de las causas de baja, aparece un porcentaje de depresión claramente mayor que en otros segmentos de la población y varios estudios muestran como los docentes son de los colectivos que presentan mayor riesgo de dolencias de tipo psicosocial, como *ansiedad* o *estrés*.

Así, según un estudio reciente, se estima que el 23% de los docentes estará de baja por una enfermedad de carácter psicosocial durante los próximos cursos escolares en España.

Esta situación es preocupante pues cada vez son más los casos de absentismo, intención de abandonar la profesión, invalidez permanente o jubilación anticipada en los docentes.

Por todo esto, es necesario saber afrontar el estrés contribuyendo a la mejora de la situación laboral de los profesionales y reduciendo el número de incapacidades temporales que, motivadas por esta circunstancia, sufren los profesores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

5. MÉTODO DE ACTUACIÓN FRENTE AL ESTRÉS

Primeramente, hemos de destacar que para enfrentarnos a este problema es necesaria la implicación de toda la comunidad educativa y, en general, de toda la sociedad: profesores, alumnos, padres, centros docentes, administración, medios de comunicación, etc.

Como método de actuación ante una situación de estrés proponemos dos tipos de medidas:

- De prevención: una vez determinados qué aspectos concretos pueden ser fuentes de estrés en el centro docente debemos realizar una serie de actuaciones para evitar caer en esta dolencia. Las acciones preventivas eficaces pueden evitar la generación de estrés entre el profesorado. Este hecho contribuye a la mejora de la situación laboral de los profesionales y reduce el número de incapacidades temporales que sufren los profesores motivadas por esta circunstancia.
- De tratamiento: si las medidas de prevención resultan ineficaces y nos enfrentamos a una situación de estrés profesional docente, emplearemos diversas estrategias para afrontar dicho estrés y superarlo con éxito.

Así y de acuerdo a las causas mencionadas anteriormente, mostramos a continuación una serie de recomendaciones que pueden contribuir a la prevención y al tratamiento del estrés docente. Entre ellas se encuentran tanto acciones individuales que debe desarrollar el propio afectado, como otras que deben ser desarrolladas por la Administración y otros agentes sociales.

5.1. Estrategias de prevención

- Los profesores deben establecer una buena distribución del tiempo disponible para realizar las tareas pendientes. Para ello es necesario establecer prioridades, planificar y tener compromiso de actuación, establecer periodos de descanso y alternancia en las tareas. También es interesante que planifiquen sus actividades de ocio y tiempo libre e incrementen la vida social (paseos, reuniones, asistencia a eventos...).
- Llevar a cabo una correcta organización de las tareas a realizar y anticiparse a los posibles problemas o dificultades que puedan surgir.
- Realizar actividad física diaria y preocuparse por cuidar los hábitos posturales.
- Adquirir el aprendizaje de técnicas de relajación y autocontrol.
- Fortalecer el autoconcepto y potenciar las actitudes positivas.
- Adquirir técnicas que eliminen la distorsión cognitiva que provoca el estrés, intentando volver a evaluar y reestructurar las situaciones problemáticas para que dejen de serlo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

- Proporcionar al profesorado una formación psicológica que le lleve a su autoconocimiento personal y a la adquisición de habilidades que le permitan motivar al alumnado.
- Formar al profesorado en la adquisición de técnicas de resolución de conflictos: uso adecuado de la comunicación, técnicas grupales y métodos de resolución de problemas.
- Promover unas buenas relaciones con el equipo docente y fomentar la asertividad.
- Mejorar el clima de convivencia, adoptando entre otras medidas:
 - Formar al profesorado a través de programas que les permitan adquirir conocimientos que faciliten su convivencia en los centros con los agentes que intervienen en el proceso educativo.
 - Creación de una escuela de padres en la que se transmitan valores que resalten la labor docente.
 - Desarrollar programas para la mejora de la convivencia entre el alumnado.
- Concienciar a los padres de la importancia de su implicación para que sus hijos desarrollen un proceso educativo adecuado. La educación debe ser una tarea compartida y la actuación de la familia es fundamental.
- Recibir incentivos y reconocimientos por parte de la Administración. Reconocimiento de la función tutorial, protección y asistencia al docente en caso de conflicto, ...
- Fomentar las políticas de salud laboral y de prevención de riesgos para el profesorado.
- Intervención desde asociaciones, sindicatos, organizaciones, etc. con el fin de que la sociedad tome conciencia de la importancia de la función docente. Evitar el menosprecio al profesor que en ocasiones se observa en ciertos medios de comunicación y publicitarios.
- Recuperación de la autoridad por parte del profesorado.
- Desarrollar programas de formación del profesorado en el ámbito de las nuevas tecnologías con el fin de que adquieran un adecuado dominio de las mismas.
- Incluir los riesgos psicosociales en la evaluación de los riesgos laborales.
- Dar formación e información a los trabajadores docentes sobre los riesgos existentes en cuanto a la aparición de estrés laboral por sus funciones.
- Buscar la participación del trabajador.
- Incluir la vigilancia médica, con reconocimientos médicos periódicos y específicos a cada puesto de trabajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

5.2. Estrategias de tratamiento

- Práctica de Ejercicio Físico. La realización de ejercicio físico tras la jornada escolar es necesaria ya que los profesionales con estrés acabarán mentalmente agotados pero físicamente activos, sus cuerpos estarán en tensión y necesitarán ejercicio físico para liberar esa tensión y relajarse y reducir la ansiedad.
- Mejorar los hábitos: seguir una alimentación adecuada, ritmos de sueño adecuados, propiciar las actividades recreativas, disminuir las adicciones y evitar la vida sedentaria.
- Técnicas de atención: consisten en métodos para ayudar a los trabajadores a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con estrategias para reducir el estrés en el ambiente laboral. Consisten en ejercicios de relajación, autoentrenamiento, bioretroestimulación, ejercicios respiratorios, autoestima, meditación e incluso yoga. Estos ejercicios pueden desarrollarse en el propio lugar de trabajo.
- Uso de estrategias para la administración del tiempo, priorización de problemas, desarrollo de la capacidad de planeación, técnicas de negociación; así como ejercitar habilidades para la toma de decisiones, solución del conflictos, conducta asertiva, manejo del tiempo y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas.
- Biofeedback o control voluntario de las funciones corporales.
- Técnicas Cognitivas que eliminan la distorsión cognitiva que provoca el estrés.

Además, destacar la importancia de llevar a cabo acciones tales como: solicitar ayuda profesional cuando se requiera, pedir información acerca de la repercusión de los cambios acontecidos o que puedan producirse, expresar las quejas de forma objetiva y dirigirlas a los responsables educativos y fijar metas realistas para evitar la creación de falsas expectativas. En caso necesario y tras consulta médica, se recurrirá a tratamiento farmacológico.

6. NOTA FINAL

Para concluir, nos gustaría destacar que es preciso que las Administraciones Educativas muestren una mayor preocupación por esta situación que está afectando al profesorado y repercutiendo en la calidad y buen desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Es necesario valorar la importancia de la labor docente ya que la educación de la sociedad del futuro depende de los profesores del presente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

7. BIBLIOGRAFÍA

- Sánchez Mendías, M.C. (2007). El estrés docente, un grave problema para la enseñanza. *Educaweb*. Extraído el 14 de abril de 2007 desde <http://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/estres-docente-grave-problema-ensenanza-28022.html>
- Sánchez Mendías, J. (2007). El estrés laboral docente: una dificultad añadida al reto de enseñar. Extraído el 14 de abril de 2007 desde <http://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/estres-laboral-docente-dificultad-anadida-al-reto-ensenar-28021.html>
- Ortega Villalobos, J. (1999). Estrés y trabajo. *MedSpain*. Extraído el 11 de septiembre de 2009 desde http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm
- Al-Alba (2009). El estrés docente. *Al-Alba*. Extraído el 11 de septiembre de 2009 desde <http://www.al-alba-ese.com/html/formacion/docente.doc>
- Nogareda Cuixart, S. (2009). NTP 574: Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación. Extraído el 12 de septiembre de 2009 desde http://www.feteugt.net/riscos_laborals/educacion/estre/estresdocentes.htm
- Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Madrid (2007). Acciones preventivas ante el estrés laboral en docentes. *Educaweb*. Extraído el 14 de abril de 2007 desde <http://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/acciones-preventivas-estres-laboral-docentes-28020.html>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Tomás David Páez Gutiérrez
- Centro, localidad, provincia: IES Vera Cruz, Begijar, Jaén
- E-mail: tomasp@terra.es